

# ホットヨガスタジオPURUMO学園前 LESSON SCHEDULE 2026年4月

- ★レッスンの予約はレッスン開始15分前まで、キャンセルは、レッスン30分前までとさせていただきます。
- ★また、ご連絡のないキャンセルは、回数自動消化となります。
- ★レッスン30分前に予約者がいない場合は、休講とさせていただきます。

代行情報はこちらから  
ご確認くださいませ



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY	
10:30	10:30-11:30 セルフボディケア Yoshie	~ブルモdeごろん~ ポールやブロックを使って ホットの環境で汗をながしてすっきりしましょう。 【料金】30分 450円 60分 900円 予約サイトにて、 フリータイムチケットをご購入ください。			10:30-11:30 美腸ヨガ ETSUKO	10:30-11:30 フローヨガ Kaoru	
11:00					12:00-13:00 コンディショニング Yoshie	12:00-13:00 骨盤 ビューティーヨガ ETSUKO	12:00-13:00 からだを整える ヨガ&トレーニング Kaoru
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30	13:30-14:30 ダイエット AI		14:00-15:00 ストレッチ& リセット Yoshie		13:30-14:30 ブルモdeごろん	13:30-14:30 ボール &ストレッチ Yoshie	
14:00							
14:30							
15:00	15:00-16:00 ベーシックヨガ 丸山		15:30-16:30 フローヨガ Kaoru		15:00-16:00 ボール &ストレッチ Yoshie	15:00~15:30 ブルモdeごろん	
15:30							
16:00							
16:30	16:30-17:30 ボディシェイプ 丸山				16:30-17:30 ストレッチ& リセット Rina	16:00~17:00 ベーシックヨガ nana	
17:00			17:00-18:00 カラダスッキリヨガ Kaoru				
17:30						17:30~18:30 美背中ヨガ nana	
18:00	18:00-18:30 ブルモdeごろん				18:00-19:00 フローヨガ みよお		
18:30			18:30-19:00 ブルモdeごろん				
19:00	19:00-20:00 リラックスヨガ 上原						
19:30							
20:00			19:30-20:30 パワーヨガ 丸山		19:30-20:30 姿勢改善ヨガ みさ		
20:30							
21:00	20:30-21:30 ベーシックヨガ Kaoru						
21:30			21:00-22:00 リラックスヨガ 丸山				
22:00							